

पेल्विक फ़्लोर के स्नायु

स्वस्थ पेल्विक फ़्लोर की मांसपेशियाँ हमें बिना किसी दर्द, दबाव या सत्राव , वह करने में मदद करती हैं जो हम उससे प्यार करते हैं जिससे हम प्यार करते हैं

पेल्विक फ़्लोर का कार्य क्या है?

नीचे दी गई हर चीज़ और अन्य चीज़ों के लिए सहायता प्राप्त करें! पेल्विक फ़्लोर पीटी आपको अपना सर्वश्रेष्ठ जीवन जीने में मदद करती है!

बाथरूम



टॉयलेट पर स्नायु ढीला रखे



पेशाब बहार आता है



टॉयलेट जाने के पहले और बाद में सक्रिय करें



पेशाब अंदर रहता है

शयनकक्ष



डालने में आसानी



दर्द मुक्त



अच्छे तनाव के साथ सक्रिय



स्वस्थ ओर्गास्म और आनंद

प्रसूति गृह



जन्म के दौरान बच्चे के बाहर निकलने के लिए ढीला रखें



फटना कम करना



प्रसूति के पहले और बाद में सक्रिय



सूखा एवं समर्थित

बाद में



डाउनटाईम के समय ढीला रखे



दर्द मुक्त



व्यायाम और गतिविधि के साथ सक्रिय



सूखा एवं समर्थित

पेल्विक फिजियो थेरेपी



सही समय पर ढीला रखे करें



स्वस्थ चेन



सही समय पर अनुबंध करें



सूखा एवं समर्थित

मुफ्त हैंडआउट्स और वीडियो



पेल्विक फिजियो थेरापी की अपोईटमेन्ट लीजिए

Smita Mehta, PT,
DPT,PRPC



पेल्विक फ़्लोर के स्नायु

स्वस्थ पेल्विक फ़्लोर की मांसपेशियाँ हमें बिना किसी दर्द, दबाव या सत्राव , वह करने में मदद करती हैं जो हम उससे प्यार करते हैं जिससे हम प्यार करते हैं

पेल्विक फ़्लोर का कार्य क्या है?

नीचे दी गई हर चीज़ और अन्य चीज़ों के लिए सहायता प्राप्त करें! पेल्विक फ़्लोर पीटी आपको अपना सर्वश्रेष्ठ जीवन जीने में मदद करती है!

बाथरूम



टॉयलेट पर स्नायु ढीला रखे

पेशाब बहार आता है



टॉयलेट जाने के पहले और बाद में सक्रिय करें

पेशाब अंदर रहता है

शयनकक्ष



डालने में आसानी

दर्द मुक्त



अच्छे तनाव के साथ सक्रिय

स्वस्थ ओर्गास्म और आनंद

प्रसूति गृह



जन्म के दौरान बच्चे के बाहर निकलने के लिए ढीला रखें

फटना कम करना



प्रसूति के पहले और बाद में सक्रिय

सूखा एवं समर्थित

बाद में



डाउनटाईम के समय ढीला रखे

दर्द मुक्त



व्यायाम और गतिविधि के साथ सक्रिय

सूखा एवं समर्थित

पेल्विक फिजियो थेरेपी



सही समय पर ढीला रखे करें

स्वस्थ चेन



सही समय पर अनुबंध करें

सूखा एवं समर्थित

मुफ्त हैंडआउट्स और वीडियो



पेल्विक फिजियो थेरापी की अपॉइंटमेन्ट लीजिए

Pune, India

